

PERSEPSI DAN PEMAHAMAN MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA TERHADAP PENTINGNYA *SPORT MASSAGE*

Bagus Dwi Prakosa¹, Tuter Jatmiko²

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya^{1 2}

bagusprakosa@mhs.ac.id¹

tuturjatmiko@unesa.ac.id²

Abstrak

Hasil penelitian pasti banyak yang berbeda-beda sama halnya dengan persepsi mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2017 FIO Unesa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui informasi tentang bagaimana persepsi mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga terhadap pentingnya *sport massage*, jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif jawaban responden di ambil melalui angket yang sudah di buat menggunakan *google form* populasi yang di ambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2017 yang berjumlah 32 mahasiswa dan sudah mendapatkan matakuliah *massage*. teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan persentase (%). Berdasarkan hasil pengolahan data persepsi mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga terhadap pentingnya *sport massage*. Sesuai dari hasil penelitian yang di peroleh dengan memperhatikan subvariabel pandangan mahasiswa yang meliputi sosial budaya, profesi *masseur*, finansial, pengetahuan mahasiswa, sikap mahasiswa, pengalaman mahasiswa yang meliputi latar belakang dan hobi. Dengan nilai rata-rata keseluruhan mencapai 68%, maka dapat di simpulkan bahwa persepsi mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga terhadap pentingnya *sport massage* masuk dalam kategori baik.

Kata Kunci : persepsi, mahasiswa, *massage*

Abstract

The results of the research are definitely different, as is the perception of students majoring in sports coaching education class 2017 FIO Unesa. The purpose of this study was to find out information about how the perceptions of students majoring in sports coaching education on the importance of sports massage, this type of research uses descriptive qualitative research. Respondents' answers were taken through a questionnaire that was created using google form. The population taken in this study were students. 2017 participants, amounting to 32 students and have received massage courses. Data analysis techniques in this study used a percentage (%).

Based on the results of data processing perceptions of students majoring in sports coaching education on the importance of sports massage. In accordance with the results of research obtained by paying attention to the subvariable views of students which include socio-culture, professional masseur, finance, student knowledge, student attitudes, student experiences which include backgrounds and hobbies. With an overall average score of 68%, it can be concluded that the perceptions of sports coaching education students towards the importance of sports massage fall into the good category.

Keywords: perception, student, *massage*.

PENDAHULUAN

Mereka yang bergerak dibidang olahraga sangat penting sekali untuk mengetahui pengetahuan tentang *massage*, khususnya *massage* olahraga, *massage* olahraga dapat menghilangkan atau membantu mengurangi bagian tubuh yang mengalami kelelahan atau ketidaknyamanan atau bahkan ketegangan otot dalam usaha meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik yang sering kali menjadi faktor utama yang mengakibatkan seseorang tidak mendapatkan hasil yang maksimal saat melakukan olahraga yang bersifat prestasi atau olahraga yang hanya bersifat rekreasi saja. Namun sangat disayangkan, masih banyak olahragawan atau mereka yang bergerak dibidang olahraga khususnya untuk mahasiswa FIO Unesa (Unesa Negeri Surabaya) belum tertarik menggeluti dunia *massage* olahraga ini. Padahal sudah jelas profesi dibidang *massage* olahraga memberikan bantuan positif bagi usaha penyembuhan beberapa macam faktor kelelahan (Setiawan, 2015) hal ini sesuai dengan pernyataan Sahri (2005: 7) yang dikutip oleh Akhmad (2009: 3) yang menyatakan bahwa *massage* olahraga membantu mendorong pengaliran darah dalam pembuluh vena menuju jantung, yang berawal dari *massage* pada daerah anggota badan. Lancarnya peredaran darah dengan baik maka dapat membantu kelancaran pemberian makanan jaringan yang membantu proses metabolisme, membantu proses penyerapan dan pembuangan sisa pembakaran dalam jaringan, sehingga mengurangi penimbunan cairan dalam jaringan akibat cedera yang menimbulkan peradangan setempat atau pembengkakan, dan secara tidak langsung akan mengurangi dan menghilangkan pembengkakan jaringan Untuk melakukan pelaksanaan teknik *massage* olahraga, dalam hal ini tidak akan terlepas dari tenaga seseorang yang berperan dalam pelaksanaannya.

Di dunia profesi *masase* seorang laki- laki yang menggeluti dibidang *massage* olahraga ini disebut *maseur* sedangkan untuk perempuan disebut *maseus* (Setiawan, 2015).Memang profesi seorang *maseus* dan *maseur* tidak banyak yang berminat, Hal ini dikarenakan profesi sebagai *maseus* atau *maseur* yang dianggap sebagai tukang pijat, istilah tukang pijat yang kesannya

dalam budaya Indonesia profesi yang begitu rendah sehingga tidak menarik minat seseorang dalam menggeluti bidang ini. Selain karna faktor tersebut, ada faktor lain yang mengurungkan seseorang untuk menggeluti profesi dibidang ini yaitu faktor yang mengharuskan seorang *maseus* dan *maseur* harus menguras tenaga yang sangat ekstra dalam pelaksanaannya. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di klinik IMATORA (Ikatan *Masase* Therapi Olahraga) yang ada di lingkungan KONI JATIM (Komite Olahraga Nasional Indonesia Jawa Timur) atau maupun di klinik *massage* olahraga yang ada disurabaya seperti klinik *massage* olahraga ASUMA. Bahwa peminat untuk profesi *maseus* atau *maseur* dibidang *massage* olahraga masih sangat sedikit hal ini terbukti dengan data yang diperoleh oleh peneliti diklinik IMATORA. Berdasarkan hasil *observasi* peneliti melalui wawancara dengan bapak Ibnu Sukron selaku bidang HUMAS (hubungan masyarakat) diklinik IMATORA, dalam data yang diperoleh peneliti bahwa anggota yang mendaftar sebagai anggota IMATORA rata rata adalah lulusan dari FIO Unesa. IMATORA ini memang diperuntukkan untuk mahasiswa dan mahasiswi maupun yang berkecimpung di dunia olahraga seperti jurusan pendidikan kepelatihan olahraga FIO Unesa. Harapannya setelah mendapatkan mata kuliah *massage* olahraga diperkuliahan mahasiswa dapat menerapkan *massage* olahraga dengan mengaplikasikannya di IMATORA ataupun di tempat klinik *massage* lainnya. Namun hal ini berbanding terbalik dengan yang di harapkan.

Tentu saja hal ini sangat merugikan terhadap Sumber Daya Manusia (SDM) yang dimiliki oleh mahasiswa yang berkecimpung di dunia olahraga, mengingat *massage* olahraga sangat berperan penting didunia olahraga seperti yang sudah telah dijabarkan diatas Mengingat *massage* olahraga adalah mata kuliah wajib di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga FIO Unesa. Peneliti bertujuan ingin mengetahui bagaimana persepsi dan pemahaman mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga FIO Unesa terhadap pentingnya *sport massage*.

METODE PENELITIAN

Menurut Maksum, (2012: 100) menjelaskan penelitian kualitatif adalah sebuah penelitian yang dilakukan untuk memberikan pemahaman mengenai suatu fenomena secara mendalam dengan peneliti sebagai instrumen utama maka sejalan dengan itu berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini tergolong pada penelitian non eksperimen dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat persepsi mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga terhadap implementasi *sport massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran keadaan yang jelas tentang persepsi mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga terhadap *spor*

massage. Penelitian ini akan dilakukan kepada mahasiswa dengan memberikan angket. Penelitian ini termasuk dalam penelitian populasi karena sudah diketahui karakteristiknya yaitu seluruh mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2017 fakultas ilmu olahraga Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 173 orang yang terdiri dari mahasiswa dan mahasiswi. Dalam penelitian ini peneliti mengambil responden sebanyak 30 mahasiswa dari seluruh mahasiswa angkatan 2017. Prosedur pengisian angket adalah sampel diminta untuk memberikan jawaban dari pertanyaan yang ada dalam angket tersebut sesuai dengan pengalaman dan pengetahuan serta anggapan dari mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga fakultas ilmu olahraga Universitas Negeri Surabaya.

Menurut (Maksum, 2009) menyatakan bahwa cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data adalah teknik pengumpulan data, pengumpulan data menjadi bagian penting dari proses penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, yaitu menggambarkan secara langsung persepsi mahasiswa terhadap profesi

HASIL PENELITIAN

Proses pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 22/10/2020 di lakukan secara online melalui angket yang di buat di *google form* kepada mahasiswa FIO angkatan 2017 jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Unesa dengan jumlah responden 32 mahasiswa dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Sub Variabel Pandangan Mahasiswa Terhadap Pentingnya Sport Massage

Tabel 4.1

Sub Variabel	Rata-Rata Skor	persentase	SD	Kategori
Pandangan mahasiswa	51.3	64%	3.711784	Baik

Pada indikator pandangan mahasiswa Rata-Rata skor responden 51.3 dan SD sebesar 3.711784.

Tabel 4.2 Kategori Responden

	Kategori				
	Sangat baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Kurang
Pandangan mahasiswa	32	0	0	0	0

Dari hasil olah data indikator pandangan mahasiswa sebanyak 32 mahasiswa terhadap pentingnya *sport massage* dengan 16 butir pertanyaan pada angket di peroleh rata-rata jawaban sangat baik di mana rata-rata mahasiswa angkatan 2017 jurusan PKO yang telah mengisi angket beranggapan bahwa *massage* sangat penting di dunia kepelatihan selain untuk menambah finansial *massage* olahraga juga dapat menjaga kesehatan.

2. Sub Variabel Pengetahuan Mahasiswa Terhadap Pentingnya Sport Massage

Tabel 4.3

Sub Variabel	Rata-Rata Skor	persentase	SD	Kategori
Pengetahuan mahasiswa	40.7	74%	3.341120461	Baik

Pada indikator pengetahuan mahasiswa rata-rata skor responden 40.7 dan SD sebesar 3.341120461.

Tabel 4.4 Kategori Responden

dibidang *massage* olahraga serta menarik kesimpulan dari angket. Untuk penghitungan dan skor dan prosentase menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial sesuai dengan ketentuan yang disebutkan Ridwan (Afridawati., 2008).

	Kategori				
	Sangat baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Kurang
Pandangan mahasiswa	4	28	0	0	0

Dari hasil olah data indikator pengetahuan mahasiswa sebanyak 32 mahasiswa terhadap pentingnya *sport massage* dengan 16 butir pertanyaan pada angket di peroleh rata-rata jawaban baik di mana rata-rata mahasiswa angkatan 2017 jurusan PKO yang telah mengisi angket beranggapan bahwa *massage* sangat cocok di dalam oleh mahasiswa.

3. Sub Variabel Sikap Mahasiswa Terhadap Pentingnya Sport massage

Tabel 4.5

Sub Variabel	Rata-Rata Skor	Persentase	SD	Kategori
Sikap mahasiswa	34.8	63%	3.75	Baik

Pada indikator sikap mahasiswa rata-rata skor 34.8 dan SD sebesar 3.75.

Tabel 4.6 Kategori Responden

	Kategori				
	Sangat baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Kurang
Sikap mahasiswa	1	31	0	0	0

Dari hasil olah data indikator pengetahuan mahasiswa sebanyak 32 mahasiswa terhadap pentingnya *sport massage* dengan 16 butir pertanyaan pada angket di peroleh rata-rata jawaban baik di mana rata-rata mahasiswa angkatan 2017 jurusan PKO yang telah mengisi angket beranggapan bahwa *massage* sangat cocok di dalam oleh mahasiswa karena selain untuk menambah finansial bisa juga untuk menjaga kesehatan.

4. Sub Variabel Pengalaman Mahasiswa Terhadap Sport Massage

Tabel 4.7

Sub Variabel	Rata-Rata Skor	Persentase	SD	Kategori
Pengalaman mahasiswa	29.4	74%	3.630249	Baik

Pada indikator pengalaman mahasiswa rata-rata skor 29.4 dan SD sebesar 3.630249.

Tabel 4.8 Kategori Responden

Kategori					
	Sangat baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Kurang
Pengalaman mahasiswa	4	24	4	0	0

Dari hasil olah data indikator pengetahuan mahasiswa sebanyak 32 mahasiswa terhadap pentingnya *sport massage* dengan 16 butir pertanyaan pada angket di peroleh rata- rata jawaban baik di mana rata-rata mahasiswa angkatan 2017 jurusan PKO yang telah mengisi angket beranggapan bahwa *massage* sangat cocok di alami oleh mahasiswa karena selain untuk menambah finansial bisa juga untuk menjaga kesehatan.

Tabel 4.9

variabel	Rata-rata skor	Persentase	SD	kategori
Persepsi	1.561	68%	11.02483	Baik

pada tabel persepsi mahasiswa terhadap matakuliah massase olah raga rata-rata skor 1.561 dan SD sebesar 11.02483.

Tabel 4.10 Kategori Responden

Kategori					
	Sangat Baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Kurang
Sikap	0	30	2	0	0

Pada variabel sikap mahasiswa terhadap implementasi *sport massage* olahraga sebanyak 30 mahasiswa menjawab baik sedangkan yang masuk dalam kategori cukup baik hanya 2 responden.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil olah data diatas, sesuai dengan menurut (Mulyadi,1999) dalam kutipan (Afridawati., 2008) yang menyatakan bahwa persepsi itu terbentuk dari tiga faktor yaitu sebagai berikut

1. Faktor intensitas atau perhatian dan jenis benda perangsang yang dalam hal ini sering di sebut sebagai visi
2. Faktor yang berkaitan dengan sikap, perasaan, emosi dan suasana saat dimana individu itu berada sering atau disebut sebagai faktor psikologis
3. Situasi dimana pembentukan persepsi itu terjadi

Sedangkan faktor yang dapat menyebabkan perbedaan persepsi menurut Oskom yang di kutip oleh fatma Hidayat (1999:15) yaitu :

Tabel 4.11 Kategori Responden

Kategori					
	Sangat baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Kurang
pengalaman mahasiswa	4	24	4	0	0

Dari hasil olah data indikator pengetahuan mahasiswa sebanyak 32 mahasiswa terhadap pentingnya *sport massage* dengan 16 butir pertanyaan pada angket di peroleh rata- rata jawaban baik di mana rata-rata mahasiswa angkatan 2017 jurusan PKO yang telah mengisi angket beranggapan bahwa *massage* sangat cocok di alami oleh mahasiswa karena selain untuk menambah finansial bisa juga untuk menjaga kesehatan.

Tabel 4.12

variabel	Rata-rata skor	Persentase	SD	kategori
Persepsi	1.561	68%	11.02483	Baik

pada tabel persepsi mahasiswa terhadap matakuliah massase olah raga rata-rata skor 1.561 dan SD sebesar 11.02483.

Tabel 4.13

Kategori					
	Sangat Baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Kurang
Sikap	0	30	2	0	0

Pada variabel sikap mahasiswa terhadap implementasi *sport massage* olahraga sebanyak 30 mahasiswa menjawab baik sedangkan yang masuk dalam kategori cukup baik hanya 2 responden.

1. Ciri-ciri khas objek stimulus yang terdiri dari nilai objek tersebut bagi orang yang mempersepsikan
2. Faktor pribadi termasuk di dalamnya ciri khas individu seperti taraf kecerdasan, minat, kesungguhan, emosi yang melahirkan rasa suka atau tidak suka terhadap objek yang bersangkutan .
3. Faktor pengaruh kelompok yang artinya respon oranglain dapat memberikan arah ke suatu tingkah laku kompromi.
4. Faktor perbedaan dan kultur.

Dapat di ketahui bahwa setiap mahasiswa memiliki pandangan yang berbeda-beda terhadap pentingnya *sport massage* sesuai karakteristik yang dialaminya, karena mahasiswa memiliki pengalaman, minat, intelegensi, perhatian dan cara pandang yang berbeda. Dari data yang telah di peroleh peneliti kemudian di olah oleh peneliti. dalam penelitian ini bahwa persepsi

mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga terhadap pentingnya *sport massage* pada jurusan PKO angkatan 2017 Unesa secara keseluruhan responden menyatakan baik dan cukup baik. Perbedaan persepsi mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2017 Unesa terhadap pentingnya *sport massage* terlihat dari perbedaan nilai rata-rata yang di peroleh. Berikut ini adalah hasil analisis data yang dapat di uraikan sebagai berikut:

1. Pandangan mahasiswa terhadap *sport massage*

Dari hasil penelitian di atas dapat di ketahui bahwa pandangan mahasiswa terhadap *sport massage* yang meliputi latar belakang sosial budaya, profesi, dan finansial termasuk dalam kategori baik hal ini dapat di artikan bahwa menurut rata-rata pandangan responden menganggap bahwa *massage* itu penting di lakukan dalam keseharian baik untuk membuka lapangan pekerjaan ataupun sekedar meningkatkan kebugaran dan kesehatan badan hal ini sesuai dengan Setiawan (2015:5-8) masase olahraga memiliki manfaat bagi kesehatan badan, salah satunya membuat otot tubuh relaks dan memperlancar peredaran darah. Massase olahraga juga bisa mengurangi asam laktat dan mengurangi kelelahan dalam tubuh, tidak hanya untuk otot dan jaringan syaraf namun masase olahraga juga bermanfaat untuk persendian yaitu untuk melemaskan jaringan pengikat sendi dan menyiapkan otot penunjang yang tersusun pada sendi di dalam tubuh.

2. Pengetahuan mahasiswa terhadap *sport massage*

Dari hasil penelitian di atas dapat di ketahui bahwa pengetahuan mahasiswa terhadap *sport massage* termasuk dalam kategori baik hal ini dapat di simpulkan bahwa mahasiswa mempunyai pengetahuan yang baik terhadap *sport massage* pengetahuan ini sangat penting untuk mahasiswa karena bisa menjadi bekal mereka ketika terjun ke masyarakat maupun menjadi pelatih agar bisa melakukan penanganan awal ketika atlet/murid mengalami hal yang tidak di inginkan (cidera), tetapi pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang menganggap remeh matakuliah masase hal ini sesuai dengan hasil observasi penulis di ukm masase di mana anggota ukm masase sekaligus anggota IMATORA Taufik Adiguna mengatakan bahwa rata-rata yang kembali ke ukm masase untuk belajar kembali adalah lulusan PKO yang bingung untuk melakukan penanganan awal ketika murid/atlet

KESIMPULAN

Sesuai dengan rumusan masalah di atas dan tujuan penelitian tentang persepsi dan pemahaman mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2017 FIO Unesa terhadap *sport massage* dapat di jabarkan melalui presentase jawaban dari 32 responden dengan 4 indikator yang sudah di jelaskan di atas dengan dua nilai rata-rata yaitu cukup baik dan baik.

mereka cidera, karena *massage* sangat berguna untuk membantu penanganan cidera hal ini sesuai pernyataan Akhmad (2009: 3) yang di kutip oleh (Ginting, 2019) yang menyatakan bahwa *massage* olahraga membantu mendorong pengaliran darah dalam pembuluh vena menuju jantung, yang berawal dari *massage* pada daerah anggota badan. Lancarnya peredaran darah dengan baik membantu proses metabolisme, membantu proses penyerapan dan pembuangan sisa jaringan, sehingga mengurangi penimbunan cairan dalam jaringan akibat cidera, secara tidak langsung akan mengurangi dan menghilangkan pembengkakan jaringan.

3. Sikap mahasiswa terhadap *sport massage*

Dari hasil penelitian di atas dapat di simpulkan bahwa sikap mahasiswa terhadap *sport massage* termasuk dalam kategori baik hal ini dapat di simpulkan bahwa mahasiswa mempunyai sikap yang baik pada matkul *massage* pada variabel sikap mahasiswa sangat penting untuk mengetahui sikap dari masing-masing responden agar penulis bisa mengetahui sikap dari masing-masing responden dan bisa mendapatkan hasil penelitian sesuai persepsi responden

4. Pengalaman mahasiswa terhadap *sport massage*

Dari hasil penelitian di atas dapat di simpulkan bahwa pengalaman mahasiswa terhadap *sport massage* yang meliputi latar belakang dan hobi mahasiswa termasuk dalam kategori baik hal ini di dapat dari hasil penelitian lewat angket yang telah di isi oleh responden. Sebagian besar responden menjawab keterampilan *massage* sangat penting dan bagus serta bermanfaat bagi tubuh hal ini di dukung oleh (Setiawan, 2015) *Massage* olahraga memberikan bantuan positif bagi usaha penyembuhan beberapa macam faktor kelelahan. Sehingga mahasiswa memprogram matakuliah *massage* bukan sekedar memenuhi tuntutan akademik dan menyalurkan hobi saja. Dapat di simpulkan juga sebagai berikut di dasarkan pada 4 indikator tersebut di atas. Maka jawaban yang di berikan responden mendapatkan predikat cukup baik di harapkan bahwa mahasiswa jurusan PKO FIO Unesa angkatan 2017 mampu memaksimalkan dan menerapkan *massage* yang telah di peroleh di perkuliahan agar mempunyai bekal yang cukup ketika terjun ke masyarakat bahkan mampu membuka lapangan pekerjaan baru secara mandiri

SARAN

Setelah penulis menguraikan kesimpulan di atas penulis mengemukakan saran sebagai berikut :

1. Di harapkan untuk mahasiswa menyadari bahwa matakuliah *massage* itu penting dan perlu untuk bekal ketika turun ke masyarakat
2. Dengan adanya penelitian ini penulis mengharapkan mahasiswa terutama lulusan

PKO Unesa sedikit banyaknya mengetahui pentingnya *sport massage* di dunia kepelatihan sehingga nantinya bisa berperan aktif meningkatkan kemampuan *massage* untuk mendapatkan bekal dan nilai lebih di mata

masyarakat dimanapun berada

3. Lebih menekankan agar mahasiswa lebih giat dan tekun dalam mempelajari *massage*

DAFTAR PUSTAKA

Afridawati. (2008). *Persepsi Mahasiswa Terhadap Massage*.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT.RINEKA CIPTA.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT.RINEKA CIPTA.

Bompa, 2015. *Periodization training for sport*. United States : HumanKinetics.com.

Ginting, S. (2019). *Persepsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2016 Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya Terhadap Profesi Masase*.

Harsono, 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA.

Harsono, 2015. *Kondisi fisik*. Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA.

Hartono, dkk. 2012. Perubahan Kadar Asam Laktat Darah Dan Peforma Anaerobik Setelah Recovery Oksigen Hiperpabrik dan Recovery Aktif. Jurnal Iptek Olahraga. Volume. 14 (2): hal 203-214..

I Made, Sriundy. 2015. *Metodologi Penelitian*. UNESA PRESS.

Maksum, A. (2009). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Surabaya.

Moraska, A. 2005. *sport massage, The Journal of sports medicin eand physical fitness*. 45: 370

Nurhasan, 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia

Setiawan, A. (2015). *sport massage (pijat kebugaran)*.

Tim Penulis. 2018. *Buku Pedoman Penulisan Dan Ujian Skripsi*. Surabaya: UNESA University Press.